

Contextuele therapie

'Ik begreep dat ik dat proces in ons voorgeslacht moest stopzetten'

„Mijn moeder kon niet omgaan met gevoelens. Ik weet nog dat ze een keer onhandig begon te lachen toen ik huilend bij haar kwam. Later ontdekte ik dat zij was grootgebracht door een moeder die nooit haar emoties mocht tonen.” Aan het woord is Anne. Ze dreigde haar kinderen net zo emotioneel op te voeden als zij en haar moeder waren opgevoed. „Tot ik begreep dat ik dit proces, dat generaties lang had geduurd, tot staan moest brengen.”

Anne: „Mijn vader heeft mijn moeder er een keer op aangesproken en vroeg: 'Waarom ben je niet wat liever voor de kinderen?' Mijn moeder begon te huilen. Ze wilde wel, maar ze kon niet. Toen ik merkte dat ik mijn kinderen ook niet kon geven wat ik zelf vroeger gemist had, koos ik voor contextuele therapie.” Deze vorm van hulpverlening die steeds meer in de belangstelling staat, gaat ervan uit dat een mens niet los staat van zijn omgeving (context). De therapie legt een verband met problemen van mensen en hun relatie met anderen. En benadrukt dat binnen diezelfde relaties veel mogelijkheden tot herstel liggen.

Een individu is vervlochten met voorgaande, huidige en toekomstige generaties. Een kind ontvangt van zijn ouders en geeft door aan zijn kinderen. Dat ont-

vangen en doorgeven gaat niet altijd vlekkeloos. Omdat ouders ook maar mensen zijn, met de nodige ballast uit hun jeugd op de nek, geven ze niet genoeg en soms ook het verkeerde aan hun kinderen. Dat heeft dan weer consequenties voor volgende generaties.

En zo ontstaat een schuld die van generatie op generatie doorgegeven wordt

De Hongaarse psycholoog Nagy (spreek uit Nodsj) heeft dit proces beschreven als een proces van geven en ontvangen. Het kind ontvangt het leven van zijn ouders en is hen daarvoor dank verschuldigd. Die dank uit het kind in loyaliteit. Loyaliteit is een van de kernbegrippen als het gaat om de band tussen ouders en kinderen.

Deze onvoorwaardelijke trouw kan heel ver gaan. Kinderen die mishandeld worden bijvoorbeeld, zullen dat maar moeilijk aan anderen kunnen vertellen. Bang als ze zijn om hun ouders te 'verraden'. Loyaliteit zorgt ervoor dat een kind altijd verbonden blijft met zijn ouders, of hij dat nu wil of niet.

Een ander belangrijk kernbegrip is *erkenning*. Kinderen hebben het nodig dat ze erkenning ontvangen voor wie ze zijn. En ouders zijn de aangewezen personen om hun kind te laten weten dat het er mag zijn en dat het gewaardeerd wordt. Door erkenning groeit het zelfvertrouwen, en daarmee de persoonlijkheid van het kind. Een kind moet weten dat iemand hem ziet, iemand hem nodig heeft, anders bestaat hij nergens voor.

In het proces van geven en ontvangen dat Nagy beschrijft, speelt erkenning een belangrijke rol. Als kinderen kunnen geven aan hun ouders, krijgen ze daar

erkenning voor terug. Als dat geven echter niet wordt gezien of gewaardeerd, of als het kind vaak te horen krijgt dat hij niet genoeg geeft, zal die erkenning uitblijven en zal het kind zich uiteindelijk minderwaardig voelen.

Janna laat aan haar vader een tekening zien die ze voor hem gemaakt heeft. Het maakt niet uit dat vader niet direct ziet wat ze getekend heeft en dat hij de tekening op zijn kop houdt. Janna straalt omdat haar vader haar tekening mooi vindt en uitgebreid bewondert.

Een kind dat van zijn ouders te weinig erkenning krijgt, zal dat later bij anderen willen halen. Bij een partner of eigen kinderen. En zo ontstaat een schuld die van generatie op generatie doorgegeven wordt. De zogenaamde rouserende rekening. 'De zonden van de vaders worden bezocht aan de kinderen.'

Door op zoek te gaan naar de geschiedenis van je ouders, krijgt hun schuld een verhaal

Jaap van der Meiden is contextueel therapeut, een vorm van therapie die door Nagy is uitgedacht. Van der Meiden noemt een voorbeeld van zo'n rouserende rekening in zijn boek *Als banden knellen*.

Het echtpaar Gijssen heeft relatieproblemen. Mevrouw Gijssen vertelt tijdens de therapie dat haar man afgelopen week haar zoon geweigerd heeft mee te gaan vissen, terwijl hij dat wel beloofd had. 'Waarom doe je dat steeds? Je belooft die jongen iets en vervolgens weiger je gewoon.' Na lang stilzwijgen raakt meneer Gijssen geëmotioneerd en zegt: 'Omdat mij vroeger ook nooit iets werd gegund.'

Contextuele therapie bekijkt een volwassen kind in zijn omgeving. De context van ouders, grootouders en kinderen. En die context wordt beschreven in termen van schuld, van geven, ontvangen en terugbetalen. Dat zijn vreemde termen als het gaat om de relatie tussen ouders en kinderen. Maar toch werken die begrippen verhelderend en heeft het al menigeen geholpen om de moeilijke relatie met de ouders te begrijpen en te verbeteren. Eigenlijk wordt geprobeerd om 'het hart der vaderen terug te voeren tot de kinderen en het hart der kinderen tot hun vaderen' (Maleachi 4:6).

Het lijkt soms zo wreed en op een bepaalde manier ook kinderachtig om te gaan wroeten in je jeugd. Het gevaar daarbij is dat je je ouders op het matje gaat roepen over je opvoeding. De contextuele therapie wil (volwassen) kinderen juist helpen de geschiedenis voor eigen rekening te nemen, zelf verantwoordelijk te worden voor die geschiedenis. Omdat dat juist nodig is om weer

op een goede manier met je ouders om te gaan en om je eigen kinderen op een andere manier op te voeden. Als je hebt ontdekt wat er mis is gegaan in je opvoeding, kun je proberen te achterhalen waarom je ouders zo met je zijn omgegaan.

Bij dat proces hoort het begrip 'ontschuldigen', een manier om tot vergoeding te komen. Jaap van der Meiden: „Bij ontschuldigen gaat het om een 'volwassen hertaxatie' van de geschiedenis. Door op zoek te gaan naar de geschiedenis van je ouders, de context waarbinnen zij ouders hebben moeten zijn, krijgt de schuld van je ouders een verhaal. Het helpt je de verantwoordelijkheid te leggen waar die hoort.”

Het is de vraag of je je ouders altijd moet confronteren met hun fouten. Van der Meiden: „Als je dat doet, moet je je afvragen of je een eventuele afwijzing kunt incasseren. Niet iedere ouder zal er goed mee om kunnen gaan. Dan kun je soms besluiten het (nog) niet te doen. Je kunt ook zonder gesprekken met je ouders verder met hen komen. Door het verdriet over de geschiedenis een plaats te geven, en zelf de verantwoordelijkheid voor je eigen leven op te pakken. Vaak helpt het bijvoorbeeld al heel veel als je er met een broer of zus over praat, omdat zij ook erkenning kunnen geven over de moeilijke zaken uit het verleden.”

Er staat niet: 'eert uw vader en uw moeder, tenzij het vreselijke ouders zijn'

„Het doel van contextuele hulpverlening is verantwoordelijkheid leren nemen in relaties, om een proces dat generaties lang gaande is te doorbreken. Je niet langer slachtoffer voelen van je geschiedenis. Niet dat je daardoor een perfecte ouder wordt. Maar het is van ongekend belang als je tegen je kinderen heb leren zeggen: 'Ik maak veel fouten, en dat spijt me, maar ik doe mijn best, omdat ik van jullie hou. Ik ben ook beschadigd, maar ik doe wat ik kan.'”

Jaap van der Meiden: „Ik vind dat contextuele therapie gebaseerd is op hoop. God zelf heeft ouders en kinderen



EO-programma over opvoeding: Jongleren

Hoe hectisch is een gezin met bijna twaalf kinderen?

Hoe gaat het leven van alledag eraan toe in een gezin waarvan de oudste zoon blowt? Deze maand komen in *Jongleren* weer een aantal gezinnen aan bod waar van alles speelt. Zoals de familie Osnabrugge. De oudste dochter heeft een aan autisme verwante stoornis. Zij woont in een woongroep en de andere twee kinderen wonen nog thuis. De familie Post is een Rotterdamse familie met elf kinderen. Een van de kinderen zit in een rolstoel en het twaalfde kind is op komst. De familie Perton maakt zich zorgen om hun oudste zoon. Hij wil niet leren en hij blowt. Zijn verjaardagsfeest was vorig jaar uit de hand gelopen, hoe zal dat dit jaar gaan?

Iedere woensdagavond, 22.10 uur, Nederland 2

onlosmakelijk verbonden en vanwege onze hoop op God vertrouwen we erop dat Hij binnen deze verbondenheid altijd mogelijkheden en kansen wil geven om relaties te herstellen. Ik heb veel ellende meegemaakt met gezinnen, maar ik heb altijd gemerkt dat ouders ten diepste van hun kinderen houden. De intentie is goed, ouders willen het graag goed doen, maar er is ook onvermogen en pijn. En dat maakt het onvolmaakt en gebroken. Maar in alle processen die ik met cliënten doormaak, zie ik de kracht van Gods liefde.”

Eert uw vader en moeder

Jaap van der Meiden: 'Er staat: eert uw vader en uw moeder en niet eerst uw vader en uw moeder'. Of: Er staat niet: 'eert uw vader en uw moeder, tenzij het vreselijke ouders zijn.'

'Je ouders eren, dat betekent volgens mij: hen de plaats geven die hen toekomt. Dat betekent niet: ik moet doen wat ze zeggen en ik moet van ze houden. Maar eren moet vanuit een levend hart, je moet het zelf doen. Bewust kiezen hoe je loyaal wilt zijn, is een goede manier om ouders te eren..

Kinderen bepalen de mate van de eer. Zij zijn de bewakers ervan. Als ze hun ouders niet of niet genoeg eren, lijden ze daar vaak zelf onder. Het niet eren van je ouders, is niet goed voor jou. Er is ook een belofte als je ouders eert: opdat het u welga.

Volwassen kinderen maken eigen keuzes als het gaat om eren, maar dat betekent niet dat ouders maar kunnen opvoeden zoals ze willen. Er is een verantwoordelijkheid, bij beiden.'

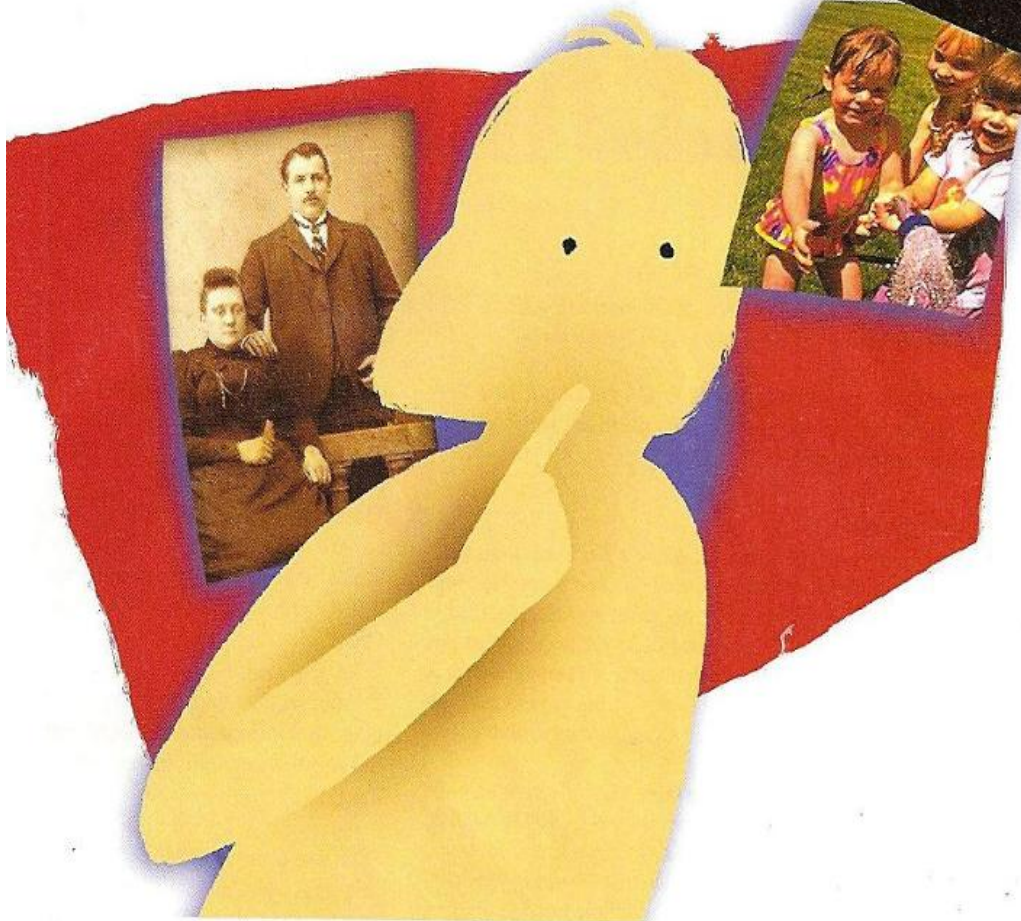
Literatuur

Jaap van der Meiden, *Als banden knellen*. Over relatieproblemen tussen volwassen kinderen en hun ouders, ISBN 90 5829 244 4 (verschijnt in april/mei).

Dr. J. Stolk (red), *Loslaten en vasthouden*, ISBN 90 5030 908 9

Else-Marie van den Eerenbeemt, *Alle dochters!* Drie generaties vrouwen en hun familiekwetsies, ISBN 90 6020 747 5

Hans Groeneboer, *Erf-goed*. De bijl aan de wortel. Hoe problemen in het verleden wortels konden vormen die onrecht voortbrengen in het heden en de toekomst, ISBN 90 76193 03 7.

**Adressen**

Jaap van der Meiden,
praktijk voor christelijk
georiënteerde hulpverle-
ning en contextuele
therapie, tel. (0318)
61 00 48,
jhwmeiden@hetnet.nl

HdS Kwadraat, Christe-
lijke contextuele hulp-
verlening bij individuele,
relatie- en familieproble-
men, tel. (0342)
41 76 41, www.hds.nl

ConPas, Organisatie
voor Contextuele Pas-
torale Educatie en Hulp-
verlening, tel. (0524)
29 10 15, website:
www.conpas.nl

Martha: 'Toen ik mijn moeder begreep, begreep ik mezelf'

„Mijn moeder was vaak ziek en zo klein als ik was, zorgde ik voor haar. Dat werd van mij verwacht en ik deed dat gewoon. Toen ik vijf jaar oud was, hield mijn moeder me een half jaar thuis van school om voor haar te zorgen. Het komt erop neer dat ik geen kind heb kunnen zijn, en daarom zo'n moeite had met volwassen worden.”

„Toen ik een jaar of 16 was, wilde ik al het huis uit. Ik wilde weg, bij mijn ouders vandaan, weg uit de kerk waar ik in stikte. Maar ik deed het niet. Ik voelde me te verantwoordelijk voor het gezin. Ik bleef en deed een verpleegopleiding, iets wat mijn moeder nooit heeft kunnen doen. Toen ging ik wel op kamers, maar mijn ouders straalden iets uit waardoor ik me daar schuldig over voelde.

Ik ging dan ook weer thuis wonen toen ik 22 was. Mijn moeder lag toen een paar keer achter elkaar in het ziekenhuis en mijn zus was getrouwd. Ik heb toen drie jaar thuis gewoond en daarna was het nog moeilijker om weg te gaan. Vlak voor mijn jongste broertje trouwde, vertrok ik, want ik wist: nu of nooit. Ik mocht als kind geen kind zijn en toen ik volwassen was, moest ik juist weer kind zijn. En dan zit je klem.”

Ik mocht als kind geen kind zijn en toen ik volwassen was, moest ik juist weer kind zijn

„Een aantal jaren later werd ik depressief. Vre-

selijk. Ik kon niet meer alleen zijn, kon niet meer voor mezelf zorgen en moest bij een vriendin gaan wonen. In die tijd ben ik in therapie gegaan en daardoor ben ik gaan inzien hoe het bij ons thuis ging. Ik ben ontzettend verdrietig geweest en ook erg kwaad. Ik rouwde om wat ik nooit gehad heb: ik kon geen kind zijn.”

„In die depressieve periode ben ik zelfs weer een tijdje bij mijn ouders gaan wonen. En dat was achteraf heel goed om de schade van al die jaren in te halen. Ik heb in die tijd vaak letterlijk aan mijn vader gevraagd: 'Pa, sla alstublieft een arm om me heen!' Hij vond dat natuurlijk heel onwennig, maar hij deed het wel. Ik dwong hem om te geven en dwong mezelf om te ontvangen. Ik stapte dus uit die afhankelijkheid, ik wachtte niet meer tot me iets gegeven werd, maar zette zelf dat proces in gang.

Ik ontdekte ook bepaalde patronen in het gedrag van mijn moeder. Ik ging beseffen dat ze haar liefde voor ons uitte door zo goed voor ons te zorgen, dat je niet meer weg kon. Ze

gedroeg zich zo dat jij er alles aan ging doen om haar een goede moeder te laten zijn. Toen ik me verdiepte in haar jeugd werd veel duidelijk. Een paar dagen voor zij geboren werd, stierf een broertje. Ze had dus in haar vroegste kindertijd een rouwende moeder. Eigenlijk is ze altijd blijven hunkeren naar erkenning van haar moeder.”

Ik zei: 'Pa, sla eens een arm om me heen!' Ik wachtte niet langer meer tot ik iets kreeg

„Pas op mijn 37e was ik er doorheen. Al die tijd was ik alleen gebleven en had ik geen relatie. Ik kon dat niet. Kon niet ontvangen, ik had dat nooit geleerd. Ik zou niet weten hoe dat moest, een relatie. Zou dat ook zoveel geven zijn en zo weinig ontvangen? Pas toen ik over de veertig was, durfde ik te trouwen. En we kregen zelfs nog een baby! Het hele proces met mijn ouders heeft me jaren gekost, en liters tranen. Maar het is het dubbel en dwars waard geweest.”

(Martha is een gefingeerde naam)

Tekst: Theanne Boer

Illustraties: Roel Ottow